



UNIVERSIDAD DE LA RIOJA

TRABAJO FIN DE ESTUDIOS

Título

De la teoría a la práctica: programas de educación emocional
en Educación Infantil

Autor/es

JAVIER MALLÉN GONZÁLEZ

Director/es

EDUARDO FONSECA PEDRERO

Facultad

Facultad de Letras y de la Educación

Titulación

Grado en Educación Infantil

Departamento

CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Curso académico

2019-20



De la teoría a la práctica: programas de educación emocional en Educación Infantil, de JAVIER MALLÉN GONZÁLEZ

(publicada por la Universidad de La Rioja) se difunde bajo una Licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 Unported.

Permisos que vayan más allá de lo cubierto por esta licencia pueden solicitarse a los titulares del copyright.

© El autor, 2020

© Universidad de La Rioja, 2020

publicaciones.unirioja.es

E-mail: publicaciones@unirioja.es

TRABAJO FIN DE GRADO

Título

De la teoría a la práctica: programas de educación emocional en Educación Infantil

Autor

Javier Mallén González

Tutor/es

Eduardo Fonseca Pedrero

Grado

Grado en Educación Infantil [205G]

Facultad de Letras y de la Educación

Año académico

2019/20



*“En muchos sentidos, la mente emocional es infantil;
y cuanto más infantil, más intensa es la emoción.”*

- Daniel Goleman -



Resumen

El plano socio-emocional de los seres humanos es un ámbito que a día de hoy sigue sorprendiendo a los que lo estudian, asegurándose que nunca ha recibido la importancia que merece. En el presente trabajo, se exponen diferentes ideas y concepciones que conforman la educación emocional, revisada por varios autores que la han trabajado a lo largo de las últimas décadas. Por otro lado, se continúa con un análisis de programas de contenido socio-emocional en los que se ponen de manifiesto competencias consideradas necesarias para que el desarrollo personal y social del alumnado sea lo más óptimo posible. También se plantea una propuesta didáctica para trabajar en el aula basada en los principios de la psicología positiva. Finalmente, se presentan una serie de ideas resultado del análisis de los programas anteriormente mencionados, así como propuestas de mejora de autores. Se observa que hay pocos programas específicos para su aplicación en Educación Infantil y se precisa de su validación científica para asegurar así el correcto desenvolvimiento dentro del aula, con la cuál la mayoría no cuentan

Palabras clave: Educación emocional, inteligencia emocional, competencias emocionales, programas educativos.

Abstract

Human beings' socio-emotional level is an area that continues surprising those who study it nowadays, ensuring that it has never received the importance that it deserves. In this project, different ideas and conceptions that make possible emotional education are exposed, revised by several authors who have worked over it the last decades. On the other hand, it continues with an analysis of socio-emotional content programs in which the necessary competences for personal and social development of the student body are revealed to be as optimal as possible. There is also a didactic proposal to work at the classroom based on positive psychology. Finally, a set of ideas are presented as a result of the analysis of the previously considered programs, as well as improvement proposals by some authors. It is noted that there are few specific programmes to be implemented in early childhood education and their scientific validation is required to ensure the correct development in the classroom, which most do not count.

Keywords: Emotional education, emotional intelligence, emotional competences, educative programs.



Índice

1. Introducción	9
2. Objetivos	11
3. Enfoque teórico-metodológico	13
3.1. Normativa autonómica y la educación emocional en Infantil.....	13
3.2. Unas pinceladas de teoría	13
4. Práctica educativa en el aula	19
4.1. Programas para trabajar la educación emocional	19
4.2. Ejemplo de actividad de educación emocional	24
5. Conclusiones	27
6. Referencias bibliográficas	29

1. Introducción

Desarrollar una correcta identificación, organización y gestión de las emociones es considerada una de las habilidades humanas más complejas, debido a su escasa formación dentro de las aulas y la falta de formación por parte de los docentes. Irónicamente, el ámbito socio-emocional siempre ha quedado relegado a un segundo plano, anteponiendo los recursos académicos y las habilidades propias de los contenidos curriculares (lógico-matemática, lenguajes, comunicación, etc.) a la gestión y regulación emocional. Sí que es cierto que todos esos conocimientos les serán útiles el día de mañana, pero se olvida ese importante aspecto cuya influencia en la vida puede resultar no menos que enriquecedora o innovadora.

La educación de las emociones o la educación emocional ha supuesto un cambio relativamente trascendental en la labor educativa, puesto que no se le otorga la importancia que realmente merece: si únicamente se trabaja dentro del contexto escolar, desembocará en un retroceso en el momento que el alumnado salga del centro educativo. Es labor de todos los grupos que participan del proceso de enseñanza-aprendizaje del estudiantado el trabajar conjuntamente y de manera transversal para lograr un desarrollo integral óptimo, y la forma más directa de lograrlo es a través de los programas de trabajo de competencias socio-emocionales.

Para ello, en este trabajo se exponen, en primer lugar, una serie de objetivos a alcanzar con la realización del mismo. En segundo lugar, se realiza una introducción teórica al tema en la que inicialmente se indaga en el plano normativo del currículo de la comunidad autónoma de La Rioja para el Segundo Ciclo de Educación Infantil (EI a partir de ahora), además de conceptos como los ingredientes que componen el plano socio-emocional o puntos de vista acerca de los mismo bajo la perspectiva de diferentes autores.

A continuación, se señalan y posteriormente analizan una serie de programas de contenido socio-emocional aplicados a EI, explicando aspectos tales como objetivos, contenidos o metodologías. Sobre este último apartado recae la mayor parte del peso del trabajo, formado por programas con diferentes enfoques, años de publicación y autores, lo que permite obtener resultados variados e interesantes, analizados finalmente en la conclusión final del proyecto. A su vez, se presenta una propuesta a modo de ejemplo de cómo se llevaría al aula una actividad para trabajar la inteligencia emocional, así como los principios de la psicología positiva.

2. Objetivos

Una vez analizado el contexto, se exponen a continuación una serie de objetivos, alrededor de los cuales va a girar el presente trabajo.

- Delimitar conceptos relativos al ámbito socio-emocional, conociendo la perspectiva de diferentes autores que la han trabajado.
- Analizar distintos programas educativos para trabajar la educación emocional en el aula de EI.
- Exponer una propuesta didáctica de contenido socio-emocional para llevar a cabo en el aula de EI.

El objetivo que englobaría a los anteriores sería acercarse y posteriormente profundizar en los términos de educación, inteligencia y competencia emocional y su evolución a lo largo de los años, para después conocer diferentes programas de contenido socio-emocional para su posterior uso en aulas de EI y exponer una propuesta de aplicación práctica al aula. Es bien sabido que todo lo perteneciente al plano no académico se ha visto relegado a un segundo puesto al no tratarse de “competencias necesarias” o “especialmente útiles para el día a día”, y precisamente es el ámbito que más imperioso resulta a la hora de hacer frente a situaciones que requieren de cierta soltura y dominio emocional.

3. Enfoque teórico-metodológico

3.1. Normativa autonómica e importancia de la educación emocional en Infantil

Como bien he comentado anteriormente, los avances en materia socio-emocional continúan ofreciendo resultados positivos desde que se trabaja al mismo nivel que las competencias curriculares, aprovechando incluso situaciones de índole académico para introducir contenido emocional, ya sea intrapersonal o interpersonal.

En cuanto a lo que a normativa compete, en el Decreto 25/2007, de 4 de mayo, por el que se establecen las bases curriculares del Segundo Ciclo de EI en La Rioja, refiriéndose al estudiantado como principal protagonista, se habla de una “construcción gradual de la propia identidad y de su madurez emocional”, así como de un fomento en el “desarrollo de la conciencia emocional” y un disfrute de “las situaciones cotidianas de equilibrio y bienestar emocional.” Todas las citas anteriormente expuestas se encuentran concentradas en el área que atañe al “Conocimiento de sí mismo y autonomía personal”, lo cual resulta curioso dado que en esta etapa se pretende abarcar un aprendizaje transversal en el que todas las áreas que componen el currículo se vean implicadas, y que únicamente aparezca en una de las tres áreas denota una carencia en los propios cimientos de la educación.

No obstante, las emociones aparecen más abundantemente y demuestra que, a pesar de no otorgarles la completa importancia que merecen, se hace el amago de ello.

3.2. Unas pinceladas de teoría

La propia emoción es un término que, paulatinamente, ha ido abriéndose un hueco dentro del plano educativo, y tal y como exponen Mora y Sanguinetti (2004) en su “Diccionario de Neurociencia”, la emoción es “una reacción conductual y subjetiva producida por una información proveniente del mundo externo o interno del individuo”.

A su vez, en el artículo “¿Qué son las emociones?”, Mora explica que la emoción corresponde a un motor, una energía codificada en ciertos circuitos neuronales localizados en nuestro cerebro, que nos mueve y empuja a “vivir”. Estos circuitos, a su vez, nos ayudan a distinguir estímulos, que no siempre son de recompensa y placer, sino que también de dolor y castigo (Mora, 2010).

Gracias a las emociones, son cubiertas multitud de necesidades del ser humano, además de llevar a cabo varias funciones. Según Mora (2008), estas son siete:

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------|
| 1. Defensa | 4. Descubrimiento de lo nuevo |
| 2. Polivalencia y flexibilidad | 5. Lenguaje |
| 3. Alerta | 6. Almacenamiento |
| | 7. Proceso de razonamiento |

Las funciones de las emociones son varias. La primera función la constituye la defensa ante estímulos potencialmente nocivos o aproximación ante estímulos que desemboquen en placer o gozo. Por otro lado, las emociones pueden resultar motivadoras.

La segunda función que realizan es la de ser polivalentes y flexibles: no dan una respuesta concreta ante los estímulos, sino ante un aviso general, dejan escoger al individuo la respuesta que considere más adecuada.

En tercer lugar, aparece la de alertar al individuo de manera globalizada, incluyendo la activación de sistemas cerebrales, endocrinos, metabólicos y de numerosos sistemas y aparatos.

La cuarta función la ocupa la motivación por descubrir cosas nuevas para el individuo, ensanchando así su área de seguridad.

El lenguaje constituye la quinta función, y es por ello que las emociones resultan una vía rápida y efectiva de comunicación, que puede resultar en consecuencias biológicas y sociales de éxito.

La penúltima posición la ocupa la función de almacenamiento, gracias a la cual episodios o memorias del individuo poseen una fuerte carga emocional, independientemente de si tuvieron una connotación placentera o desagradable.

Finalmente, se encuentra la función del razonamiento. Cualquier tipo de pensamiento lleva automáticamente anexionado un significado emocional, lo que provoca que las emociones jueguen un papel importante al tomar decisiones.

Gracias a todas las características anteriormente mencionadas, cabe destacar que las emociones juegan un papel muy importante tanto en los procesos físicos como cognitivos del ser humano, y es por ello que su educación merece una atención más elevada de la que se le proporciona en la actualidad.

La primera vez que apareció el término de inteligencia emocional (IE a partir de ahora) fue en un artículo de Salovey y Mayer en el año 1990 titulado “*Emotional Intelligence*”, pero no fue hasta 5 años después, en el año 1995, cuando el psicólogo Daniel Goleman lo relanzó, adquiriendo una gran popularidad y valoraciones positivas.

A pesar de establecer esa divulgación como el punto de partida del concepto, un año antes, se fundaba el *Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning* (CASEL), que buscaba proporcionar una mayor visibilidad a la educación emocional (EE a partir de ahora) a nivel mundial.

Salovey y Mayer (1990, 1997), desarrollan la IE como “una habilidad o capacidad para manejar, discriminar y utilizar los sentimientos y emociones para dirigir los propios pensamientos y acciones, estructurándose en cuatro bloques: percepción emocional, facilitación emocional del pensamiento, comprensión emocional y regulación emocional.” Es necesario que todas ellas funcionen de manera conjunta para que las capacidades emocionales alcancen un desarrollo óptimo, y es por ello que su modelo de estudio consta de cuatro niveles. ¿Por qué niveles? Ellos consideraron importante el hecho de tener ciertos conocimientos previos antes de alcanzar un nivel superior: no puedes alcanzar un nivel superior si no dominas las capacidades del que te encuentras. Cada uno de estos niveles se encuentra, al mismo tiempo, organizado en categorías, variando según el nivel.

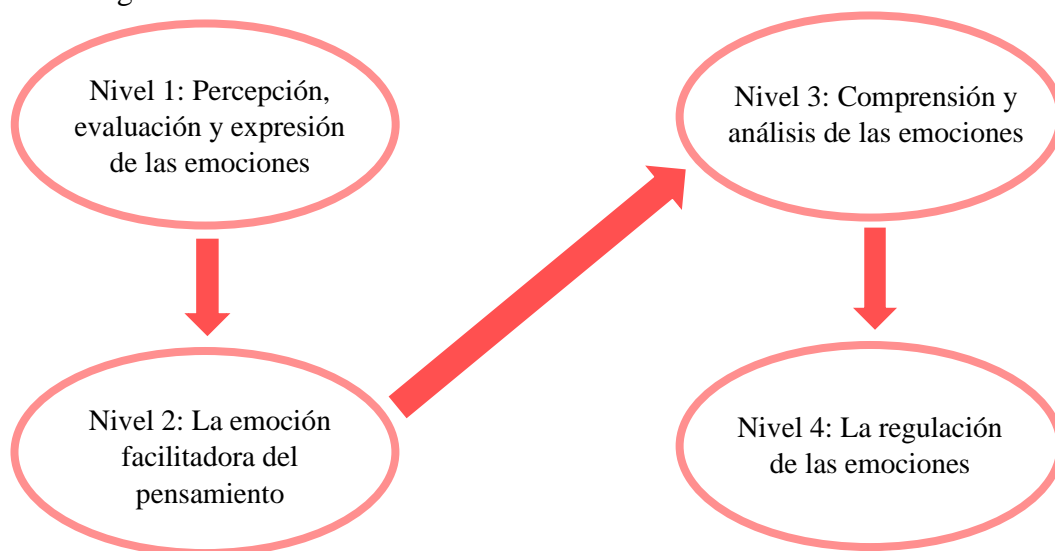


Figura 1. Esquema de funcionamiento del modelo teórico-emocional de Salovey y Mayer

Goleman (1996), por otro lado, defiende que la IE conlleva conocer las propias emociones, manejarlas, motivarse a sí mismo, reconocer las emociones de otros y establecer relaciones con ellos.

Basándonos en el enfoque de Bisquerra (2000), descubrimos que la EE se definiría como un proceso educativo, continuo y permanente, cuyo principal objetivo sería el de potenciar el desarrollo de las competencias socio-emocionales, constituyendo un proceso de gran importancia para el desarrollo integral del ser humano, como individuo y a la par, como sociedad.

Por otro lado, Garaigordobil (2018) expone que la definición y propósito de la EE varía según dos aspectos, comentando que, en su sentido amplio, cuenta con el objetivo de desarrollar las competencias socio-emocionales (conciencia emocional, autonomía emocional, autoestima, resiliencia, empatía, asertividad, habilidades sociales básicas, fluir o bienestar, entre otras). En cambio, centrándonos en su sentido restringido, su único cometido es mejorar la IE. A su vez, asiente en el hecho de que EM y la educación de la IE corresponden al mismo concepto. También destaca que, junto con autores como Pérez-González, Cejudo y Benito-Moreno (2015), está de acuerdo en que la EE debe abarcar más que la propia educación de la IE, incorporando conceptos como el desarrollo social y emocional en su totalidad y no orientado exclusivamente hacia la IE.

Otro de los conceptos que destacan en este ámbito es el de las competencias emocionales. El término competencia alude a la capacidad de gestionar correctamente las habilidades, actitudes y conocimientos necesarios para llevar a cabo actividades con un certero nivel de eficiencia y calidad (Bisquerra y Pérez, 2007). Las competencias poseen matices diferenciadores frente a su enfoque, encontrando de tipo técnico-profesional, utilizadas para resolver problemas profesionales o de índole laboral o socio-emocionales. Centrando nuestro foco de atención en estas últimas, Bisquerra (2000, 2009) las interpreta como una agrupación de habilidades, conocimientos, actitudes... usadas para tomar conciencia, dirigir y expresar de forma correcta los fenómenos emocionales, permitiendo ser trabajados y entrenados, al igual que la educación y la IE, mediante programas previamente estructurados y con validez científica.

Para él, una competencia emocional dentro del mundo profesional permite alcanzar un rendimiento extraordinario en el ámbito laboral, por lo que se deduce que una competencia emocional llevada al aula aumenta las posibilidades de éxito tanto académico como de realización intra e interpersonal.

A continuación, en la tabla 1, se exponen algunos de los beneficios que aportan la puesta en marcha de programas de contenido socio-emocional, atendiendo a los resultados obtenidos por Garaigordobil (2018).

Tabla 1

Beneficios de los programas de educación emocional

Principales beneficios derivados de los programas de educación emocional
Aumento de conductas sociales positivas y disminución de las negativas
Progresiva mejora de la comunicación
Reducción en patrones de ansiedad o conductas antisociales
Mejora notable de la autoestima
Incremento en la capacidad de regulación y gestión de las emociones
Disminución de factores tanto físicos como psicosomáticos
Concesión de la capacidad de influencia y liderazgo
Mejora del autoconocimiento y autoconcepto

Como es lógico, de toda actividad pueden extraerse tanto beneficios como inconvenientes, y ante un caso de excesiva inteligencia emocional, pueden apreciarse desde niveles más reducidos de creatividad e innovación, pasando por una gran capacidad de manipulación frente a otras personas o problemas a la hora de dar o recibir *feedback* negativo.

Autoconcepto, autoestima, autoconocimiento... Muchos de los beneficios de la educación emocional tienen de base el prefijo “auto”, que alude al yo, a la propia persona, principal protagonista de hacia dónde dirigir la vida, qué decisiones tomar o cómo desenvolverse en el mundo.

Además de encontrar resultados mayoritariamente positivos tras la puesta en marcha de programas en el aula, en un estudio cuasiexperimental llevado a cabo por Berrocal y Pacheco (2005) siguiendo el modelo de Salovey y Mayer concluían que debía llevarse a cabo un seguimiento del programa a posteriori, adaptando los ítems de valoración del comportamiento, atendiendo tanto a la individualidad del alumnado como a sus hábitos tanto escolares como en el hogar.

Para que todos los beneficios anteriormente citados resulten satisfactorios a largo plazo, los docentes implicados en el proceso de una enseñanza-aprendizaje socio-emocional deben seguir formándose, puesto que, como todo conocimiento, es bien sabido que una formación continua aumenta las posibilidades de éxito frente al manejo de las competencias necesarias para educar emocionalmente al estudiantado.

4. Práctica educativa en el aula

4.1. Programas de educación emocional

Como bien he reflejado anteriormente, el *CASEL* promulgó a favor del estudio de la inclusión socio-emocional, y es en parte gracias a eso que el continuo trabajo por conocer más a fondo este ámbito ha dejado una huella muy positiva en forma de programas para trabajar, desarrollar y poner en manifiesto competencias socio-emocionales llevando a cabo actuaciones dentro del aula.

Asimismo, una recopilación de datos llevada a cabo por Durlak et al., (2011) concluía que el estudiantado participante de dichos programas denotaba un mayor número de habilidades tanto sociales como emocionales, además de una progresiva mejora en el rendimiento de índole académico en comparación con otros que no lo habían realizado.

El principal inconveniente de la investigación en el ámbito de los programas que fomentan la educación emocional, como defiende Garaigordobil (2018), no es otro que el reducido número de actuaciones llevadas a cabo en las aulas de EI, centrando todos los esfuerzos por educar específicamente en las emociones desde la etapa comprendida entre el primer curso de Educación Primaria hasta la adolescencia tardía -hasta los 18 años.

De igual manera, cabe destacar que los programas analizados datan de fechas un tanto alejadas al año en curso, perteneciendo algunos a los años 90, lo que, por otro lado, puede utilizarse como un vistazo al pasado y observar en qué medida han evolucionado tanto las necesidades del alumnado como las respuestas facilitadas por los docentes y su trabajo de campo dentro de las aulas de Segundo Ciclo de EI.

A su vez, a día de hoy se dispone de gran variedad de programas que fomentan el ámbito socio-emocional, pero el inconveniente no reside en la cantidad, sino en la calidad, y es que un número excesivamente reducido de programas han recibido validez científica que asegure su eficacia de manera contrastada, poseyendo de esta manera una gran compilación de programas y contenidos, pero poca evidencia científica.

A continuación, se presentan en la tabla 2 los nombres de los diferentes programas analizados en este trabajo, así como los autores que les dieron vida y el año en el que fueron publicados.

Tabla 2

Nombres de los programas, sus autores y el año en el que fueron publicados

Nombre del programa	Autor/es	Año de publicación
Programas de Reforzamiento de Habilidades Sociales, Autoestima y Solución de Problemas	Vallés	1994
Programa PEHIS de Enseñanza de Habilidades de Interacción Social	Monjas	1999
S.Le.L. E: Siendo inteligentes con las emociones	Vallés	2000
Educación emocional. Programa para 3-6 años	Bisquerra, López-Cassá	2003
Programa PAHS de asertividad y habilidades sociales	Monjas	2007
Programa CONVIVIR	Benítez, Fernández, Fernández de Haro, Justicia y Pichardo	2008
Programa de educación de las emociones: la convivencia	Malonda, Mestre, Samper y Tur-Porcar	2012

Como puede apreciarse, se ha realizado un análisis de un total de siete programas de contenido específico socio-emocional, publicados entre el año 1994 y 2012. La principal razón por la que se ha optado por un período relativamente amplio de años no es otra que la visible evolución tanto de los objetivos como de los contenidos de dichos programas, otorgando así una progresiva mayor importancia a la enseñanza, gestión y entendimiento de las emociones (Vallés, 2000) frente a su aprendizaje de ser persona (Vallés, 1994), pasando por la participación activa de las familias (Justica, Benítez, Fernández, Fernández de Haro y Pichardo, 2008). Se comentan, a continuación, algunos de ellos de forma pormenorizada.

El Programa de Reforzamiento de Habilidades Sociales, Autoestima y Solución de Problemas fue publicado en 1994 por Vallés surgió con el objetivo de enseñar al alumnado a ser persona, convivir y pensar para así resolver situaciones intra e interpersonales, trabajando aspectos como el autoconocimiento, la identificación de estados de ánimo propios y de otros o el diálogo y participación entre iguales.

En este programa, el cuaderno debe considerarse como un material implícito en el desarrollo socio-emocional, no convertirse en un material anexo de papel y lápiz.

Las dramatizaciones/escenificaciones de algunas situaciones acaecidas en el aula se llevarían a cabo para favorecer el entendimiento y la interiorización. Este programa está dirigido al alumnado del Segundo Ciclo de EI.

El Programa PEHIS de Enseñanza de Habilidades de Interacción Social, promulgado por Monjas en 1999, busca promover la competencia social en alumnado en edad escolar a través del desarrollo y fomento de las relaciones interpersonales positivas con iguales y adultos de su entorno social.

Para ello, son trabajadas 30 habilidades sociales, estando cada una de ellas implícita en torno a seis áreas: interacción social, hacer amigos/as, habilidades conversacionales, habilidades relacionadas con los sentimientos y opiniones, solución de problemas interpersonales y habilidades para relacionarse con los adultos. Este programa posee disponibilidad de uso en cualquier año académico, abarcando desde Infantil hasta Secundaria, incluyendo a su vez entornos clínicos o de ocio, estando especialmente enfocado a estudiantado en situación de riesgo de exclusión (rechazados, ignorados) o que simplemente puedan beneficiarse para un mejor ajuste personal.

El tercero se trata del Programa S.Le.L. E: Siendo inteligentes con las emociones, divulgado por Vallés en el año 2000. Este busca enseñar habilidades emocionales que les permitan enfrentarse a las dificultades de la vida diaria que se dan en el ámbito escolar, haciéndoles entender que la vida del centro no está exenta de dificultades en lo que a convivencia interpersonal atañe, abarcando conceptos tales como el aprendizaje de quiénes o cómo son sin enfadarse, la solución meditada de conflictos, por qué estoy/estás alegre, triste o enfadado, decirme/decirte cosas bonitas, mostrar respeto por los demás, estar contento/a, primero pensar y después hablar, etc.

La metodología utilizada son cuadernos en los que se presenta cada habilidad para ser desarrollada en clase mediante recursos didácticos estudiados por el maestro del grupo (cuaderno = elemento gráfico de apoyo).

Un aspecto muy interesante de este programa es el apoyo que recibe el estudiantado de su entorno directo (grupo-clase, maestro) en ciertas situaciones, y es que, si en un momento dado el alumnado no se encuentra capacitado para expresarse gráficamente, lo llevará a cabo de manera verbal con ayuda tanto del maestro como de los compañeros. Este programa se encontraba destinado al alumnado del Segundo Ciclo de EI y primer curso de Educación Primaria.

También encontramos el Programa de Educación Emocional para 3-6 años del año 2003, cuyos autores fueron Bisquerra y López-Cassá, y su fin no es otro que favorecer al desarrollo del estudiantado contemplando todas las dimensiones de la vida de una persona: cognitiva, físico-motora, psicológica, social y afectivo-emocional trabajando competencias como la conciencia, la regulación emocional, la autoestima y las habilidades socio-emocionales y de vida.

El programa se constituye de una colección de actividades de educación emocional en las que, de forma práctica, se presentan una serie de actividades agrupadas en cinco bloques. Cada bloque presenta seis actividades con su respectivo material complementario, necesario para su puesta en marcha. Para que estas actividades sean efectivas, no pueden considerarse como algo aislado y descontextualizado, sino como un programa con continuidad en etapas posteriores (contenidos transversales). Su enfoque se reduce a estudiantado de 3 a 6 años de edad, correspondiendo estas edades al Segundo Ciclo de EI.

En el año 2007, Monjas introduce el Programa PAHS de Asertividad y Habilidades Sociales que, como su nombre indica, incluye desarrollar la asertividad y las habilidades sociales, fomentando actitudes y conductas de convivencia positiva con iguales y adultos para prevenir problemas de adaptación y relación. Para ello, el programa posee actividades que trabajan la comunicación verbal y no verbal, la expresión y escucha activa, relación, deberes y derechos asertivos, las emociones positivas y negativas, pensar y decir lo positivo, ayuda, apoyo y cooperación, críticas, quejas y reclamaciones o las burlas, las agresiones y las intimidaciones.

Estas, a su vez, se organizan en cinco módulos diferenciados: comunicación interpersonal, asertividad, emociones, interacciones sociales positivas e interacciones sociales difíciles, y se destina a alumnado tanto de EI, como de Primaria y Secundaria.

En penúltimo lugar se encuentra el Programa CONVIVIR, original de Justicia, Benítez, Fernández, Fernández de Haro, y Pichardo del año 2008. Este trata de prevenir el comportamiento antisocial a través de marionetas. Para ello, este programa se encuentra dividido en cuatro bloques y cada uno de estos bloques, en cuatro unidades con dos sesiones cada una.

Cada una de las sesiones se divide en dos partes: la primera se desarrolla en grupo (familia) y se presentan los contenidos haciendo uso de las marionetas, y en la segunda, se trabaja individualmente mediante diferentes materiales, como pueden ser pinturas, plastilina, juegos, canciones, dramatizaciones... La primera sesión de cada unidad sirve de toma de contacto llevando a cabo actividades en el núcleo familiar para facilitar y trabajar, entre otros aspectos cotidianos, el diálogo interpersonal. Este programa va dirigido a alumnado del primer curso del Segundo Ciclo de EI (3 años).

Finalmente, cabe destacar el Programa de Educación de las Emociones: la Convivencia, elaborado y publicado por Mestre, Tur, Samper y Malonda en 2012. El objetivo de este consistía en promover la convivencia a la vez que capacitar para comprender opiniones diferentes a las propias, distinguir entre diferentes puntos de vista y respetar tanto nuestra opinión como las ajenas. La fundamentación metodológica de este programa yace en las bases de la psicología positiva, y se estructura en cuatro bloques de contenidos: conocimiento y gestión de las emociones, autorregulación de las emociones y autonomía personal, habilidades de comunicación -IE y contextual- y habilidades de afrontamiento y asentamiento.

Dentro de cada uno de los bloques anteriormente mencionados, se trabajan una serie de actividades de fomento del conocimiento intrapersonal, resolución de conflictos o desarrollo de comunicación eficaz, y va enfocado a alumnado de entre 4 y 12 años (Infantil y Primaria).

Cada uno de los programas anteriormente citados y explicados contienen unos objetivos, contenidos y metodologías propios, los cuál refleja las competencias y contenidos que se pretendían alcanzar en el año en que fueron creados.

4.2. Ejemplo de actividad de educación emocional

La actividad a continuación expuesta, consiste en una clara muestra de cómo se aplicarían los fundamentos base de la educación emocional tanto en el aula como en el núcleo familiar, pudiendo llegar a realizarse de manera colaborativa y transversal.

El principal motor de esta propuesta radica en la psicología positiva, estudio científico liderado por Martin Seligman en el año 1999, y como explica Vera (2006), su principal objetivo conlleva la prevención de trastornos y patologías mentales para así obtener una relativa mejora de la calidad de vida.

Esta psicología positiva surgió de la arraigada concepción de que, al hablar de psicología en aspectos patológicos, consiste en corregir defectos, y es por ello que lo que se busca con este estudio es cimentar una serie de competencias y habilidades que faciliten la prevención de estos defectos, de estos fallos.

Los objetivos que abarcarían su puesta en marcha serían:

1. Iniciar al alumnado en una rutina para hacer balance de los momentos vividos durante la semana
2. Fomentar la comunicación tanto en el aula como en la familia
3. Identificar los buenos momentos vivenciados y preguntarse porque no todos han sido buenos

Para llevar a cabo dicha propuesta, serán necesarios los siguientes materiales:

- Un bote de tamaño grande transparente, ya sea de cristal o de plástico
- Material fungible en el que el alumnado pueda escribir/dibujar

El alumnado dispondrá del bote abierto durante toda la semana, para que cuando algún pensamiento pase por su cabeza, lo plasme en un folio de colores, ya sea en forma de palabra, de dibujo, etc. e introducirlo dentro del bote. Una vez llegado el viernes de cada semana, reservando media hora antes de que finalice la jornada, el alumnado, dispuesto en asamblea junto al maestro, podrán tomar la palabra para coger su papel de dentro del bote, enseñarlo al resto del grupo y explicar por qué ha decidido pintar eso y qué le evoca.

Este tiempo debe ser flexible, dado que puede que no todos los viernes haya el mismo número de alumnado interesado en enseñar y explicar su representación al resto del grupo.

Uno de los puntos fuertes de esta propuesta es el hecho de que el bote estará disponible para cualquier miembro del grupo en cualquier momento de la semana, pudiendo ver el papel de otra persona y, en caso de mostrar un interés especial por el contenido de dicho papel, acudir donde la otra persona y dialogar sobre dicha representación, pudiendo fomentar de esta manera actitudes basadas en el acuerdo mutuo o el respeto frente a la diversidad de opiniones entre otras.



Figura 2. *Representación del bote de los buenos momentos*

5. Conclusiones

Después de llevar a cabo este proyecto, a la vista queda que el plano socio-emocional resulta ineludible e indispensable a la hora de hablar de educación, en cualquiera de sus vertientes. El hecho de poseer más bagaje curricular o académico no asegura una correcta asimilación de los conceptos relacionados con las emociones y mucho menos la capacidad para manejarlas y/o entenderlas.

A su vez, y tras realizar el estudio de los programas, se observa que habiendo sido publicados entre los años 90 y 2000, lo que ofrece claras evidencias sobre la paulatina evolución que han experimentado tanto los objetivos como los contenidos de estos con el paso de los años, quedando reflejadas las necesidades educativas en el momento de la publicación.

Igualmente, quedan al descubierto tanto puntos positivos, como el gran abanico de posibilidades que ofrecen al haber gran variedad y contenidos en cada uno de ellos, como negativos, denotando, por ejemplo, una escasa validez científica y puesta en marcha en aulas, así como dificultades para encontrar programas con objetivos y contenidos dirigidos específicamente al alumnado de edades tempranas, estando la mayoría enfocados a los cursos de Educación Primaria y adolescentes.

Otro de los puntos en los que he apreciado una ligera falta de concienciación ha sido en el trabajo cooperativo entre la escuela y la familia. Exceptuando un programa, el resto trabaja un enfoque exclusivamente escolar, sin dejar un hueco de participación a las familias, lo que puede desencadenar en un claro desajuste emocional en el alumnado al encontrarse dos puntos de vista diferentes.

Dicho esto, uno de los objetivos que deberían plantearse frente a las carencias de los programas analizados anteriormente, consiste en una educación basada en la evidencia. Del Rey, Casas y Ortega (2012) consideran que las necesidades educativas de la sociedad actual requieren una rigurosa validez y certeza que asegure los mejores resultados tanto a nivel académico como personal del alumnado, pudiendo desarrollar al 100% sus capacidades. Ya no sirve el actuar siguiendo un programa que posee contenidos útiles para el estudiantado, sino que tiene que funcionar sin dar lugar a errores.

Para ello, resulta indispensable que, a través de un exhaustivo análisis científico, se compruebe si un programa o forma de actuar resulta competente, analizando así cambios relevantes al llevar a la práctica el programa frente a la realidad contraria de no llegar a emprenderlo.

Finalmente, cabe resaltar que los programas eficaces son aquellos realizados sistemáticamente y que tienen como objetivos promover: la capacidad de comunicación, la conducta prosocial, la capacidad para resolver conflictos pacíficamente, los valores ético-morales, la capacidad de empatía, la autoestima, la estima de los demás, la capacidad para identificar, comprender y regular emociones, las destrezas para gestionar emociones negativas y para fomentar las positivas (Garaigordobil, 2018).

6. Referencias bibliográficas

- Berrocal, P., y Pacheco, N., (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19, 63-93.
- Bisquerra, R., (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R., y Pérez N., (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.
- Bisquerra, R. (coord.) (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Bisquerra, R., (coord.) et al., (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Sant Joan de Déu.
- Casas, J.A., Del Rey, R., y Ortega, R., (2012). El programa ConRed, una práctica basada en la evidencia. *Comunicar. Revista Científica de Educomunicación*, 39, 129-138.
- Carrasco, I., (25 de enero de 2017). Los inconvenientes de un exceso de inteligencia emocional [Entrada en blog]. Recuperado de <http://clavesliderazgoresponsable.blogspot.com/>
- De Andrés, C., (2005). La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela. Programas de educación emocional, nuevo reto en la formación de los profesores. *Tendencias Pedagógicas*, 10, 109-125.
- Hederich C., y Páramo, P., (2014). Educación basada en la evidencia. *Revista Colombiana de Educación*, 66, 13-16.
- Garaigordobil, M., (2018). La educación emocional en la infancia y la adolescencia. *Participación educativa segunda época*, 8, 107-127.
- Goleman, D., (1996). *Inteligencia emocional*. Madrid: Kairós.
- Goleman, D., (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Madrid: Kairós.
- Goleman, D., (2002). *El líder resonante*. España.: Plaza & Janes.



- López Cassá, E., (2003). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Barcelona: Praxis.
- Valiente, M. L., (21 de marzo de 2017). ¿Cómo influyen las emociones en nuestra salud? [Entrada en un blog]. Recuperado de <https://www.semfyc.es/>
- Vallés Arándiga, A., (2000). *S.I.C.L.E: Siendo inteligentes con las emociones*. Valencia: Promolibro.
- Vallés, A. y Vallés, C., (2000). *Inteligencia emocional. Aplicaciones educativas*. Madrid: EOS.
- Vera, B. (2006). Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del Psicólogo*, 27, 3-8.